Das Rote Kreuz

Nr. 3a/AUGUST 2000 BURGENLAND

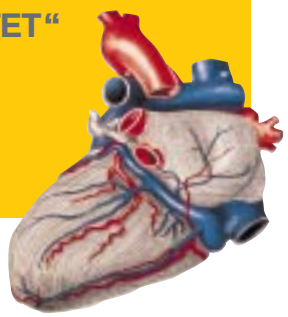
Sicher in den Urlaub

SO REISEN SIE MIT MINIMALEM RISIKO.

Schwimmen und Retten
FIT FÜRS WASSER

Helfer im Hintergrund
„ZIVIS“ IM EINSATZ

Defis gegen Herztod
„SO WURDE ICH GERETTET“



Burgenland aktuell
NEUE ZENTRALE IN MATTERSBURG

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, WoGZ133U

Fotos: Stöcker (2), Contrast (2)

PROFIS VERWENDEN
ZUHAUSE, UNTERWEGS, IM BÜRO … UND SIE?

① CD-ROM ERSTE HILFE
20 Kapitel lebensrettende Informationen – einfach, praxisbezogen, fachlich fundiert.
Art.-Nr. 2003873 öS 398,–

② VIDEO-SET ERSTE HILFE
Zur Unterstützung des Erste-Hilfe-Kurses. 2 Videos: Teil 1–3 und Teil 4–6.
Art.-Nr. 2004184 öS 250,–

③+④ TEDDYBÄR
Notfallstofftier, Mitbringsel. Entspricht der Spielwarennorm EN 72. 30° waschbar.
Art.-Nr. 2004899 30 cm öS 420,–
Art.-Nr. 2003192 17 cm öS 58,80

⑤ HAUSHALTSAPOTHEKE
Stabiler, abschließbarer Medizinschrank, komplett gefüllt.
Art.-Nr. 2000141 öS 1.290,–

⑥ VERBANDKASTEN
Komplett gefüllt, Önorm Z 1020, Typ A, staubdicht, temperaturbeständig –25 bis +50 °C.
Art.-Nr. 0917017 öS 1.416,–

⑦ KFZ-VERBANDKASSETTE
Komplett gefüllt, Önorm V 5101.
Art.-Nr. 0644051 öS 237,60

⑧ T-SHIRT ERSTE HILFE
Qualitativ hochwertiges T-Shirt, 100% Baumwolle, 40° waschbar.
Art.-Nr. 2004386 Gr. S öS 106,–
Art.-Nr. 2004387 Gr. M öS 106,–
Art.-Nr. 2004388 Gr. L öS 106,–
Art.-Nr. 2004389 Gr. XL öS 106,–
Art.-Nr. 2004390 Gr. XXL öS 106,–

ÖRK EINKAUF & SERVICE GMBH

FON: +43 (0)1 728 01 99 · FAX: +43 (0)1 728 01 99-14 · MAIL: es@redcross.or.at

DU HANE GmbH · Fisolengasse 7/1 · A-3390 Melk
Tel. 0 27 52/500 70-0 · Fax 0 27 52/500 70-5 · e-mail: duhane@tempur.at

RK 2000

Info-Bon:
Bitte senden Sie mir nähere Informationen inkl. Preisliste:

Name: _____

Adresse: _____

TEMPUR®– das entscheidend andere Material für optimalen Schlafkomfort

TEMPUR® ist weltweit das einzige Material, das sowohl auf das Gewicht als auch auf die Temperatur des Körpers reagiert. Der Körper sinkt in wenigen Sekunden in das **TEMPUR®** Material ein. Ihre individuelle Körperform wird auf Grund der Temperaturempfindlichkeit und Zähelastizität des Materials komplett nachgebildet.

Durch die hervorragenden, druckentlastenden Eigenschaften wird der Druck, der auf gefährdete Körperteile wie Hüften, Arme und Schultern lastet, optimal verteilt und verhindert somit Druckstellen. Durch die lückenlose Nachbildung Ihrer Körperform erhält die natürliche Biegung Ihrer Wirbelsäule eine optimale Unterstützung und Ihr Körper kann sich vollkommen entspannen.

TEMPUR® Matratzen und Kissen bestehen aus einem atmungsaktiven Spezialmaterial, welches ursprünglich von der NASA als Komfortpolsterung für Astronauten entwickelt wurde. Wegen der optimalen Druckverteilung des Materials, wird **TEMPUR®** im medizinischen Bereich gegen Schmerzen des Bewegungsapparates, der Muskeln und gegen Wundliegen eingesetzt. Das Material ist auch bestens für Allergiker geeignet.

TEMPUR® wird weltweit in 36 Ländern von mehr als 30.000 Ärzten und Therapeuten empfohlen. Erhältlich im Sanitätsfachhandel und im ausgewählten Möbelfachhandel.

15 Jahre Garantie auf Matratzen!
3 Jahre Garantie auf Kissen!

Nähere Infos:
- www.tempur.at
- DU HANE GmbH, Fisolengasse 7/1, A-3390 Melk,
- Tel. 02752/50070-0, Fax Dw 5, e-mail: duhane@tempur.at

Fragen und Antworten

Heuer wollten wir es wissen. Was die Österreicher vom Roten Kreuz halten. Ob sie dem Roten Kreuz vertrauen. Und was sie ihm zutrauen. Die Antworten waren teils erfreulich, teils auch überraschend. Und eine Antwort bereitet uns Sorgen.
Im Frühjahr haben wir eine Meinungsumfrage durchgeführt und diese Fragen gestellt. 2000 repräsentativ ausgewählte Menschen in Österreich haben geantwortet. Das bedeutet, das Ergebnis trifft bis auf wenige Prozent auf die gesamte Bevölkerung zu.
Hier sind einige Antworten:

- Zum Thema „Hilfsorganisationen" fällt zwei von drei Befragten zuerst das Rote Kreuz ein. Damit ist das Rote Kreuz nicht nur die bekannteste Hilfsorganisation, seine Bekanntheit ist in den letzten drei Jahren deutlich gestiegen. Die Hilfe im Österreich-Camp in Shkodra, „Nachbar in Not", aber auch die Katastrophenhilfe in Österreich mögen dazu beigetragen haben.
- Die Österreicher vertrauen dem Roten Kreuz stärker als je zuvor. Kompetenz der Mitarbeiter und rasche Reaktion bei Katastrophen werden noch höher bewertet als früher.
- Man traut dem Roten Kreuz mehr zu als je zuvor. Immer mehr Befragte erwähnen den hohen Ausbildungsstand unserer Mitarbeiter. Mit Recht: Hat doch das Österreichische Rote Kreuz in einem Jahr über 10.000 seiner Notfallsanitäter in der Handhabung der neuen „Defis" ausgebildet (siehe Seite 17). In deren Freizeit, freiwillig und ohne Bezahlung.
- Das Rote Kreuz ist für die Österreicher die Nummer eins in Verlässlichkeit, Kompetenz und rascher Hilfe. Aber wir übernehmen die meisten Notfälle vom Ersthelfer. Dieser Ersthelfer könnten auch Sie sein.

Auch danach haben wir gefragt. Und erfahren, dass zwei von drei Österreichern nicht glauben, dass sie in einem Notfall korrekt Erste Hilfe leisten könnten. Gehören Sie auch dazu? Die Antwort kann über Leben und Tod entscheiden. Ihre Rotkreuz-Dienststelle informiert Sie über Kurse in Erster Hilfe.

Einen schönen und sicheren Sommer wünscht Ihnen

Ihre Redaktion „Das Rote Kreuz"

TITEL

Sicher im Urlaub
Fertig für die Ferien? Haben Sie auch an alles gedacht? Lesen Sie die zehn Sicherheitstipps der Rotkreuz-Experten für den Urlaub.
Seite 6

TEST

ÖRK

Können Sie helfen?
Wie gut sind Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe? Tun Sie das Richtige, wenn es darauf ankommt und Minuten entscheiden können? Testen Sie Ihr Wissen mit einem kleinen Quiz. Mit Gewinnspiel!
Seite 8

WELTWEIT

ÖRK

Ein erfolgreiches Jahr
Was hat das Österreichische Rote Kreuz in einem Jahr geleistet. Wir geben Auskunft über unsere Arbeit – mit allen Zahlen und Fakten.
Seite 12

GESUNDHEIT

ÖJRK

Für die Kinder der Straße
Ein Haus für die bulgarischen Straßenkinder baute das Österreichische Jugendrotkreuz. Wir berichten von der Eröffnung.
Seite 16

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Wolfgang Dax als Präsident des RK Burgenland wieder gewählt
- Neue Zentrale in Mattersburg
- Die besten Sanitäter

ab Seite 10

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK Einkauf und Service GmbH), Wiedner Hauptstraße 32, A-1040 Wien. Verlagsort: Wien. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz" informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Bernhard Jany, Mag. Ursula Fraisl. Telefon: 01/589 00-352. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: http://www.redcross.or.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker (St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Siebenbrunnengasse 3, 1050 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. **Druck/Herstellung:** Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.

LESERBRIEFE

Sie bekommen sicher oft sehr ernste Briefe, deshalb möchte ich Ihnen etwas zum Schmunzeln schreiben. Bei meinem letzten Erste-Hilfe-Kurs wurde uns von unserem Ausbilder zum Abschluss ein Unfall mit mehreren Verletzten dargestellt. Meine Aufgabe war, nachzuschauen, ob zwischen den Sitzen der am Unfall beteiligten Fahrzeuge kein Verletzter übersehen wurde. In einem Auto lag zwischen Vorder- und Rücksitz ein achtjähriger Junge. Ich sagte zu ihm: „Na, kleiner Mann, wie geht es dir denn? Jetzt hätten wir dich bald vergessen.“ Darauf sagte der Bub: „Du bist aber dumm. Ich kann dir doch nicht antworten. Ich bin doch bewusstlos.“ Daraufhin brachen alle in schallendes Gelächter aus, und die Anspannung, ob wir auch alles richtig gemacht haben, was wir während des Kurses gelernt hatten, war wie weggeblasen.
Elfriede Kemmer, Dornbirn

Inzwischen habe ich mir die Erste-Hilfe-CD gekauft. Sie ist so gestaltet, dass ich mir alles leicht einprägen kann. Somit werde ich, wenn meine Hilfe einmal benötigt wird, nicht erst lange überlegen müssen, was ich einmal gelernt habe, sondern rasch und effektiv helfen können.
Walter Zimmer, Graz

In der letzten Ausgabe schrieben Sie: „Auch heute, in Zeiten der Kleinfamilie, werden pflegebedürftige Menschen nicht abgeschoben oder allein gelassen.“ Seit acht Jahren habe ich die ärztliche Leitung des derzeit größten Pflegeheimes des Landes Niederösterreich über und bin sehr traurig über diese Formulierung – die im Übrigen leider noch sehr häufig verwendet wird. Ich kann Ihnen garantieren, dass bis auf wenige Ausnahmen unsere Heimbewohner von ihren Angehörigen weder abgeschoben wurden noch allein gelassen werden. Häufig geht einer Überstellung in das Heim eine jahrelange Betreuung zu Hause voran. Die Angehörigen sind oft überfordert und ausgelaugt, weil sie oft selbst an chronischen Krankheiten leiden. Nicht selten haben wir große Mühe, den Angehörigen ein wenig vom schlechten Gewissen zu nehmen.
Zu Punkt 8 Ihres Artikels („Der letzte Weg“) möchte ich Folgendes anregen:
1. Sprechen Sie mit Angehörigen bzw. Pflegebedürftigen auch über die Möglichkeit der Übersiedlung in ein Pflegeheim.
2. Ein Besuch im Heim würde viel von dem Schreckgespenst Heimeintritt nehmen. Die Zusammenarbeit zwischen mobilen Diensten und stationären Einrichtungen ist mir ein großes Anliegen, da sie eine Verbesserung in der Betreuung alter und pflegebedürftiger Menschen bedeutet; und das soll doch unser gemeinsames Ziel sein.
Dr. Maya Kerschbaum, Mödling

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung schenken wir Ihnen das Buch „Eine Erinnerung an Solferino“ von Rotkreuz-Gründer Henry Dunant.

Blut verbindet

Von Blutsbrüdern zum Blutspenden.

Hast du schon einmal Blut hergegeben, mein Bruder?“, fragt Old Shatterhand seinen Freund Winnetou. Der antwortet: „Oh ja, aber sinnvoll – beim Blutspenden, mein Bruder!“

An eine Szene aus „Winnetou I“ knüpft der neue Blutspendespot des Österreichischen Roten Kreuzes an.

So wie Winnetou und Old Shatterhand Blutsbrüderschaft schlossen, um ihre lebenslange Freundschaft zu besiegeln und ein Leben lang füreinander da zu sein, geht es auch beim Blutspenden darum, uneigennützige Hilfe zu leisten.

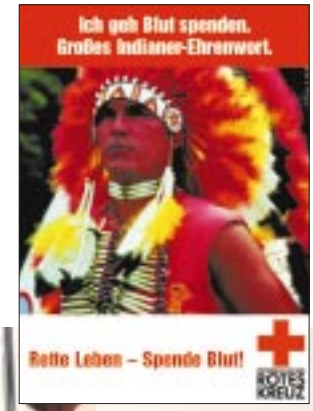
„Die Kampagne soll alle Altersgruppen ansprechen und das Bewusstsein fördern, dass das Thema Blut uns alle betrifft“, erklärt Bernhard Jany, Sprecher des Österreichischen Roten Kreuzes.

Unmittelbares Ziel der Kampagne ist es, Blutspender noch vor Urlaubsantritt zu einer Blutspende zu bewegen, um die Blutversorgung Österreichs auch in den Sommermonaten sicherzustellen.

„Viele treue Blutspender stehen in der bevorstehenden Ferienzeit für eine Blutspende nicht zur Verfügung, weil sie auf Urlaub sind“, so Jany. „Der Blutbedarf der Spitäler ist in den Sommermonaten aber keineswegs rückläufig.“

Das Rote Kreuz dankt der Rialto Film für die Freigabe der Rechte an „Winnetou I“. Idee und Konzept stammen von Claudia Strasser, die sich unentgeltlich in den Dienst der guten Sache gestellt hat.

Strasser hatte bereits vor zwei Jahren den Fernsehspot „Mosquito“ mit Roland Düringer und einer Gelse in den Hauptrollen gestaltet. Dieser Spot wurde 1999 als „bester Sozialspot“ mit der Werbetrommel vom ORF geehrt. ▲



Neue Blutspendewerbung, kleiner Blutempfänger

ÖRK

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern

08000/80 144 (kostenlos) oder
01/79 580-580 (für Wien).

Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten. **Danke!**

Neu im Netz

WWW.JUGENDROTKREUZ.AT

Helfen macht Schule – seit Ende Mai nun auch im World Wide Web.

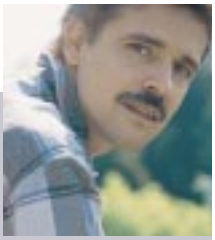
Mit seiner brandneuen Homepage informiert das Österreichische Jugendrotkreuz nun online über die Aktivitäten aus dem Leistungsprogramm: von Ferienlagern über Kurstermine und Katastrophenhilfsprojekte bis zu Sonderevents wie dem Erste-Hilfe-Bundesbewerb oder den Meisterschaften im Rettungsschwimmen.

Rückmeldungen über das „Guestbook" sind herzlich willkommen! Surfen Sie jetzt zu www.jugendrotkreuz.at! ▲

NACHGEFRAGT BEI

Thomas Brezina

Schriftsteller, Moderator und österreichischer UNICEF-Botschafter



Fotos: Steve Haider

Diese Menschen beeindrucken mich: *Alle, die nicht jammern und raunzen, sondern etwas tun und optimistisch bleiben.*

Das hat mich kürzlich berührt: *Ein 19-jähriger Bub mit Down-Syndrom (mongoloides Kind), der über das ganze Gesicht strahlt, singt und steppt und große Zufriedenheit verbreitet. In seiner Andersartigkeit sehen höchstens Außenstehende ein Problem, er selbst nicht.*

Mit ihm/ihr würde ich gerne einen Abend verbringen: *Mit jedem Menschen, der mich so nimmt, wie ich bin. Und mit jedem, der wirklich etwas zu sagen hat.*

Das bedeutet Helfen für mich: *Dort zupacken, wo das Leben von Menschen (oder Tieren) verbessert werden kann. Allerdings sollte man respektieren, was sie wirklich brauchen, und nicht versuchen, die eigenen Werte anderen aufzuzwingen.*

Vielen wäre schon geholfen, wenn ... *... sie aufhören würden zu jammern, verbiestert, verkniffen oder verbittert zu sein. Es liegt an jedem Menschen selbst, sein Herz zu öffnen.*

Dieses Tier wäre ich gerne: *Ein Buckelwal, weil er den Winter vor Hawaii verbringt.*

Mein Lieblingsmotto: *Das Leben lieben und jeden Tag genießen und etwas Besonderes daraus machen!*

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Die Sparer

Das Österreichische Rote Kreuz hat seinen neuen Leistungsbericht herausgegeben (siehe S. 12/13). Das Ergebnis: Wir haben mehr geholfen als je zuvor.

Natürlich wollen wir weiter helfen. Doch es wird uns zunehmend schwerer gemacht.

Schon jetzt zahlt das Rote Kreuz dazu, wenn die Rettung zu Ihnen kommt. Die Beiträge der Krankenkassen decken nicht mehr unsere Kosten. Einer Erhöhung wollen sie in einigen Teilen Österreichs nicht zustimmen.

Dabei sind unsere Leistungen – dieses Urteil traue ich mir zu – weit mehr wert, als sie kosten.

ÖRK

Fredy Mayer, Präsident des ÖRK

Werden sie doch auch von rund 38.000 freiwilligen, unbezahlten Mitarbeitern 24 Stunden am Tag erbracht.

Zu diesen Mitarbeitern gehören auch die Zivildienstleistenden. Über 2000 sind jedes Jahr beim Roten Kreuz tätig. Nun hat man ihr Essensgeld, von dem sie während ihres Dienstes leben müssen, auf die Hälfte gekürzt. Ohne Vorwarnung, mitten im Dienst.

Wussten Sie, dass das Rote Kreuz ab Herbst möglicherweise auf ein Drittel seiner Zivildiener verzichten muss? Wer wird ihre Leistung erbringen?

Wir tun alles, um unsere Dienste aufrechtzuerhalten. Nur wird es unter diesen Umständen immer schwieriger, diese Leistungen zu erbringen und die Menschen bestmöglich zu versorgen.

Wir hoffen, dass wir nicht eines Tages gezwungen werden, bestimmte Leistungen einzuschränken.

Wir leben in sparsamen Zeiten. Auch wir im Roten Kreuz bekennen uns zum Sparen. Wir nehmen unsere Verantwortung für einen sparsamen und effizienten Mitteleinsatz ernst.

Was wir aber benötigen, sind entsprechende Rahmenbedingungen und offene Gespräche, keine Diktate. Gerade in Zeiten wie diesen.

Herzlichst, Ihr

HABEN SIE AUCH AN ALLES GEDACHT? ZEHN TIPPS ZUR RICHTIGEN VORBEREITUNG – DAMIT SIE AUCH IM URLAUB SICHER SIND.

Endlich Urlaub?

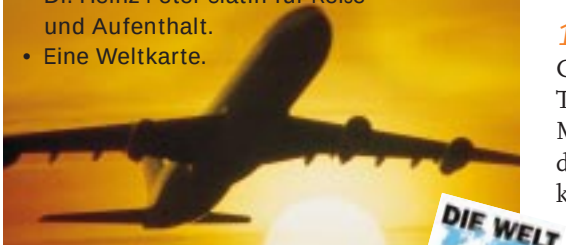
Fotos: Contrast

DIE WELT

Der Rotkreuz-Urlaubsratgeber

Vielleicht haben Sie ihn schon bekommen, den praktischen Urlaubsratgeber des Österreichischen Roten Kreuzes. Darin enthalten sind:

- Impfpläne für alle Staaten der Welt.
- Empfohlene Impfungen für Österreich inkl. Schutzdauer und Gültigkeit.
- Wichtige Adressen für Ihre Reisevorbereitungen.
- Telefonnummern für Ihren sicheren Rücktransport im Krankheitsfall.
- Was Sie vor und während der Flugreise beachten sollten.
- Medizinische Tipps von Rotkreuz-Arzt Dr. Heinz Peter Slatin für Reise und Aufenthalt.
- Eine Weltkarte.



Fordern Sie den Urlaubsratgeber „Die Welt“ jetzt kostenlos an.
Postkarte an: ÖRK, KW „Weltkarte“, Wiedner Hauptstr. 32, 1041 Wien,
Tel.: 01/589 00-456 von 9–16 Uhr,
E-Mail: webmaster@redcross.or.at.
Für Ihren sicheren Urlaub!

Die Flüge sind gebucht, die Zimmer reserviert und die Reiseführer gelesen. Einem ungetrübten und erholsamen Genuss der freien Tage scheint nichts mehr im Wege zu stehen. Doch haben Sie auch wirklich an alles gedacht?

„Wohin die Reise auch führt, an so manches, was Ihre Gesundheit betrifft, muss schon vor der Abreise gedacht werden“, sagt Chefarzt Dr. Heinz Peter Slatin vom Österreichischen Roten Kreuz.

Damit Sie auch im Urlaub sicher sind, haben Slatin und die Reiseexperten des Österreichischen Roten Kreuzes zehn wichtige Hinweise zur Sicherheit zusammengestellt.

1. Impfen.

Malaria, Hepatitis, Cholera, Diphterie, Typhus, aber auch Tetanus, Tollwut oder Meningokokken-Meningitis sind eine kleine Auswahl aus dem Souvenirladen gefährlicher Urlaubskrankheiten. Die Viruserkrankung Hepatitis-B ist 100-mal infektiöser als Aids und kann zu einer chronischen Lebererkrankung und zu Leberkrebs führen. Oder Malaria: Jährlich werden in Österreich an die 100 Fälle registriert. Fast jedes Jahr gibt es einen Malaria-Toten.

Schutz bieten nur Impfungen. Informieren Sie sich zwei Monate vor Urlaubsantritt, zum Beispiel bei der Impfstelle für Auslandsreisende (Tel.: 01/531 14-0). Auch „in letzter Minute“ sind noch Impfungen möglich. Einen Impfplan für alle Staaten der Welt enthält der neue Rotkreuz-Urlaubsratgeber (siehe Kasten).

Europäische Tourismusanalyse

An welche Wege die Menschen vor Urlaubsantritt denken

Impfen kann Ihr Leben retten

Fotos: Contrast

2. Reiseapotheke.

Je nach Ziel und Dauer der Reise sollten alle Medikamente vorhanden sein, um kleinere Beschwerden oder Verletzungen überbrücken zu können. Vergessen Sie nicht auf Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen.

3. Guten Flug!

Tragen Sie bequeme Kleidung im Flugzeug. Trinken Sie viel, aber keinen Alkohol, vor allem während langer Flüge. Ständig benötigte Medikamente sollten Sie unbedingt im Handgepäck mitnehmen!

Während stundenlanger Flugreisen können durch Bewegungsmangel gefährliche Thrombosen entstehen. Diese Blutpfropfen in den Beinen könnten sich lösen, in die Lunge geraten und zu einer lebensbedrohenden Lungenembolie führen. Besonders gefährdet sind schwangere, rauchende, übergewichtige, tumorkranke und ältere Flugpassagiere. Auch die Pille stellt eine Gefährdung dar, insbesondere bei Raucherinnen.

Die einfachste Methode gegen Thrombosen im Flugzeug ist Bewegung. Kreisen Sie mit den Füßen und gehen Sie immer wieder einige Schritte. Vermeiden Sie Schlaf- und Beruhigungsmittel. Wenn Sie Krampfadern haben oder Ihnen die Füße leicht einschlafen, tragen Sie Kompressionsstrümpfe.

4. Gute Fahrt!

Tragen Sie im Auto bequeme und luftige Kleidung. Sonnenbrillen schützen die Augen nicht nur vor Blendung, sondern auch vor Zugluft und UV-Strahlung. Tee, Mineralwasser, ungesüßte Limonaden oder Fruchtsäfte sind ideale Autofahrer-Drinks. Alle zwei Stunden Bewegung am Parkplatz bringt den Kreislauf wieder in Schwung. So kommen Sie vielleicht eine Stunde später an, sind aber ausgeruht. Wer übermüdet und unkonzentriert fährt, erhöht sein Risiko. Es droht Sekundenschlaf. Bedenken Sie: Ein Unfall kostet Sie nicht eine Stunde, sondern womöglich den ganzen Urlaub. Oder gar das Leben ...

5. Sonne statt Jetlag.

Nach Langstreckenflügen sollten Sie sich viel im Sonnenlicht aufhalten. Das mildert den Jetlag und macht Sie schneller wieder fit. Haben Sie aber mehr als zwei Zeitzonen überflogen, rechnen Sie ca. 24 Stunden Rhythmusumstellung für jede weitere Zone ein.

6. Gut gegessen?

Darminfektionen zählen zu den „treuesten" Reisebegleitern. Jeder dritte Tourist leidet daran. Vorbeugung: Verwenden Sie statt Leitungswasser Mineralwasser oder abgekochtes Wasser. Auch Eiswürfel können Infektionsherde sein. Essen Sie nur frisch zubereitete Speisen und gut durchgebratenes Fleisch. Vorsicht vor Salaten, rohem Gemüse und rohen Schalentieren. Früchte immer schälen. Hat es Sie trotzdem erwischt, gilt vor allem: Viel trinken, am besten drei Liter am Tag.

7. Baby an Bord.

Den abrupten Klimawechsel bei Fernreisen vertragen Erwachsene oft nur schwer, kleine Kinder kaum bis gar nicht. Starke Hitze und feuchte Schwüle belasten Atmung und Kreislauf. Daher: Tun Sie Ihrem Kind in den ersten drei Lebensjahren den Gefallen und verzichten Sie auf Fernreisen! Wenn es doch sein muss: Spezialausstattung für die Reiseapotheke (Saft und Zäpfchen gegen Fieber und Durchfall, Ohrentropfen, Salbe gegen Pilze im Windelbereich). Und – Ihrem Kind zuliebe – sein Lieblingskuscheltier.

8. Sonne.

Jeder kennt sie, und fast jeder unterschätzt sie. Schon das geöffnete Schiebedach beim Stau an der Grenze könnte Ihnen und vor allem Ihren Kindern einen Sonnenstich bescheren, bevor der Urlaub richtig begonnen hat. Die ersten heißen Tage sind für die Haut die anstrengendsten.

9. Grippe.

In Österreich erkranken jedes Jahr bis zu 500.000 Menschen an Sommergrippe. Meist bleibt es bei Erkältungen. Dennoch: Wechseln Sie nach dem Baden die nassen Sachen. Meiden Sie Zugluft. Setzen Sie Klimaanlagen maßvoll ein. Sie sind nicht dafür gebaut, die Jahreszeit auf „Winter" zu stellen.

10. Endlich – das Meer.

Vor dem erlösenden Sprung ins Wasser noch ein letzter Hinweis. Ob alt oder jung, kühlen Sie sich vor dem Baden ab, vor allem nach Sonnenbädern. Schwimmen Sie nicht mit vollem oder ganz leerem Magen und trinken Sie vorher keinen Alkohol. Schließlich ist das Wasser für Kinder besonders reizvoll – und gefährlich. Verwenden Sie Schwimmflügel mit getrennten Luftkammern.

Das waren zehn Urlaubstipps von den Rotkreuz-Reiseexperten. Einen sicheren und genussvollen Urlaub wünscht Ihre

Redaktion „Das Rote Kreuz" ▲

Kinder und Sonne: Die ersten Tage sind die gefährlichsten

Testen Sie sich!

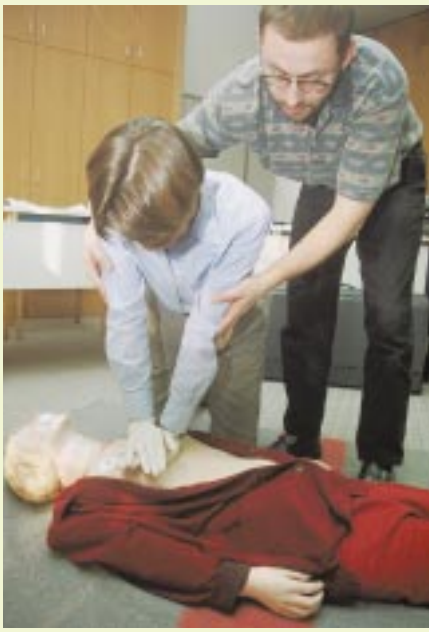
Auf CD-ROM: der interaktive EH-Kurs des Roten Kreuzes (Bestellung siehe unten)

Nur jeder dritte Österreicher vertraut seinen Erste-Hilfe-Kenntnissen!

Nach einer neuen Meinungsumfrage des Österreichischen Roten Kreuzes traut sich nicht einmal jeder dritte Österreicher zu, in einem Notfall korrekte Erste Hilfe zu leisten. Gehören Sie auch dazu?

Täglich könnten Sie am Arbeitsplatz, auf der Straße oder zu Hause zu einem Notfall kommen. Wie reagieren Sie? Überprüfen Sie Ihr Erste-Hilfe-Wissen mit dem folgenden Test. ▲

Pro Frage nur eine richtige Antwort! Lösungen auf Seite 21.



ÖRK/Anna Stöcher

1. Warum sollen im Rahmen der Schockbekämpfung beengende Kleidungsstücke geöffnet werden?

a) Um den Notfallpatienten vor Unterkühlung zu schützen
b) Um die Atmung des Notfallpatienten zu begünstigen
c) Um zu sehen ob, Verletzungen vorliegen
d) Um den Noftallpatienten vor einem Wärmestau zu schützen

2. Wie oft muss während der Beatmung und der Herzmassage der Kreislauf kontrolliert werden?

a) Alle 5 Minuten
b) Jede Minute
c) Alle 2 Minuten
d) Überhaupt nicht

3. Sie stellen bei einem Notfallpatienten einen Kreislaufstillstand fest! – Was ist weiter zu tun?

a) Sofort 15-mal Herzmassage
b) Beginnen mit Beatmung und Herzmassage im Rhythmus 2:15
c) Beginnen mit Beatmung und Herzmassage im Rhythmus 1:5
d) Sofort 1-mal beatmen

4. Wie stellen Sie einen Kreislaufstillstand korrekt fest?

a) Durch Überprüfung der Atmung
b) Durch Überprüfung des Bewusstseins, der Atmung und des Kreislaufs
c) Durch Überprüfung der Atmung und des Kreislaufs
d) Durch Überprüfung des Bewusstseins und der Atmung

5. Wie lange soll man eine Schockbekämpfung durchführen?

a) 5 Minuten sind ausreichend
b) Bis die Rettung eintrifft
c) Bis jemand den Notruf abgesetzt hat
d) Bis ein weiterer Ersthelfer eintrifft

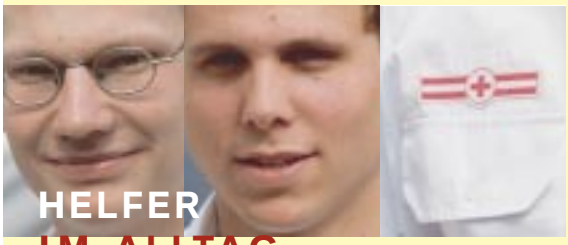
Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit der Lösung auf Seite 21.

1–2 richtige Antworten:
Zwischen 60 und 70 Prozent aller Notrufe werden von Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen abgegeben. Sollten Sie in diese Situation geraten, müssen Sie nicht nur den Notruf absetzen, sondern auch Erste Hilfe leisten, bis die Rettungskräfte eintreffen. Ein Erste-Hilfe-Kurs des Roten Kreuzes bildet Sie für diesen Fall aus.

3-4 richtige Antworten:
Ihr Erste-Hilfe-Wissen ist immer noch überdurchschnittlich gut, aber wollen Sie nicht wieder einmal einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz besuchen? Fragen Sie in Ihrer nächsten Dienststelle danach.

5 richtige Antworten:
Bravo! Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse sind ausgezeichnet! Helfen Sie gerne Menschen in Krisensituationen? Wollen Sie vielleicht ehrenamtlich beim Roten Kreuz mitarbeiten? Erkundigen Sie sich in Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle.

Sie haben weniger richtige Antworten als erhofft? Sie sehen sich derzeit nicht in der Lage, einen Kurs zu besuchen? Wenn Sie einen PC haben, empfehlen wir Ihnen unseren **interaktiven Erste-Hilfe-Kurs** (Version 2.0. 1998). Bestellung: Tel.: 01/728 01 99 (Mo.–Do. 8–12, 13–16.30; Fr. 8–12) zum Preis von öS 398,– (zzgl. Versandkosten).



HELFER IM ALLTAG

Helfer im Hintergrund

Zivildiener beim Roten Kreuz: Viel Arbeit, wenig Geld – trotzdem Zufriedenheit.

Sie haben es sich selbst ausgesucht. Stefan Puschmann, 27, und Bernhard Rathmayr, 19, sind Zivildiener beim Wiener Roten Kreuz. 12 Monate lang. Beim Bundesheer wären es vier Monate weniger gewesen.

Für Stefan und Bernhard war nicht nur klar, dass sie Zivildienst leisten wollten, sie wollten auch zum Roten Kreuz.

„Das Rote Kreuz hat mich interessiert", erklärt Stefan, „weil man hier eine Menge lernen kann." Als Architekt und Segellehrer kann er in gefährliche Situationen geraten. „Aber auch jedem Autofahrer kann es passieren, dass er zu einem Unfall kommt. Als Ersthelfer. Diese Kompetenz wollte ich mir aneignen."

„Früher hatte ich immer eine Hemmschwelle, wenn ich mit alten oder behinderten Menschen konfrontiert war. Die ist jetzt weg", ergänzt Bernhard, der nach dem Zivildienst ein Studium beginnen wird. „Ich wollte dieses Jahr einfach auf eine nützliche Weise ableisten. Und bisher habe ich hier nicht einen Tag vergeudet."

43 Schilling am Tag

Stefan und Bernhard sind zwei von 213 Zivildienern, die das Wiener Rote Kreuz hauptsächlich im Rettungs- und Krankentransport einsetzt. Vier Dienste pro Woche ist ihr Pensum – zweimal achteinhalb Stunden, zweimal zwölf Stunden. Einmal davon nachts von 19 Uhr bis sieben.

Zivildiener sind derzeit viel im Gespräch. Der Staat spart und weist den Organisationen weniger Zivildiener zu als bisher.

Aber auch die Zivildiener selbst müssen Abstriche machen: Ihr Essensgeld wurde auf die Hälfte gekürzt. Mitten im Dienst. „Wir bekommen jetzt statt 7000 nur noch 3500 Schilling", meint Bernhard, „also 43 Schilling pro Tag. Erfahren haben wir das übers Radio. Und über den Kontoauszug."

Privat unterstützt

Stefan hat versucht, damit auszukommen: „Ich laufe jetzt mit einer Trinkflasche herum, trinke Leitungswasser und versuche, beim Frühstück und am Abend so wenig wie möglich auszugeben. Aber es funktioniert einfach nicht."

Tatsächlich bringen sich die beiden privat über die Runden. Bernhard wohnt noch zu Hause und wird dort verpflegt, „sonst hätte ich ein massives Problem." Und Stefan wohnt mit seiner Freundin zusammen. „Sie arbeitet und verdient. Ohne sie würde es sich für mich nicht ausgehen."

Fotos: Anna Stöcher

Zivildiener Bernhard (l.) und Stefan

Zweimal pro Woche dauert der Dienst zwölf Stunden

„Man hat das Gefühl, dass man gebraucht wird"

Trotzdem sprechen die beiden ohne Bitterkeit über ihre Arbeit. „Ich würde auch Zivildienst machen, wenn er 24 Monate dauerte, weil das für mich eine Gewissensfrage ist", meint Stefan.

Und Bernhard hat bei den vielen Krankentransporten ganz neue Seiten der Bundeshauptstadt kennen gelernt. „Da zeigt sich ein anderes Wien. Eines, das ich nicht gekannt habe. Das Schlimmste ist die Einsamkeit mancher Patienten."

„Die Leute vom Roten Kreuz, die mit uns zusammenarbeiten, sind auch in Ordnung", findet Bernhard. „Sie bemühen sich, die Arbeit für uns angenehm und interessant zu machen. Man hat einfach das Gefühl, dass man gebraucht wird. Und deshalb war meine Entscheidung richtig, Zivildiener beim Roten Kreuz zu werden." ▲

ZIVILDIENST BEIM ROTEN KREUZ

Ein nicht kleiner Anteil der Zivildiener beim Österreichischen Roten Kreuz bleibt auch nach dem Dienst ehrenamtlich bei der Organisation. Das sagt einiges über die Arbeit beim Roten Kreuz aus ... Nicht zu unterschätzen ist auch die Wirkung der Zivildiener auf das Gesundheitssystem. In der Grundausbildung werden Sie in Sanitätshilfe geschult – **76** Stunden (und damit mehr als viermal so lang wie etwa bei der Führerscheinprüfung). Dazu kommen **100** Stunden Praxisausbildung – und das praktische Können, das sie sich später im täglichen Dienst aneignen. Die ca. **2000** Zivildiener, die das Rote Kreuz jährlich schult, sind also hochkompetente Ersthelfer und potenzielle Lebensretter. Nicht nur im Jahr ihres Dienstes, sondern ein Leben lang.

Unsere Hilfe in Zahlen

DAS ÖRK 1999 – EINE BILANZ, DIE SICH SEHEN LASSEN KANN. HIER LEGEN WIR SIE OFFEN.

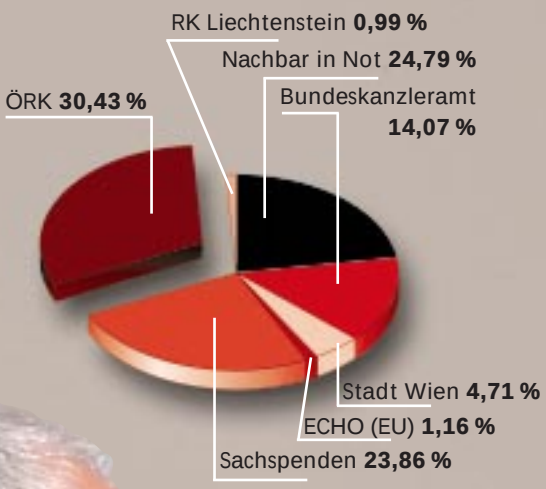
KAT-HILFE

ÖS **260.000.000** (+ 109 %)

Die Kosovo-Krise sowie massive Naturkatastrophen und Unglücksfälle in Österreich haben zusätzliche Kräfte mobilisiert und zu einer Verdopplung geführt.

FINANZIERUNG

So bezahlten wir unsere Katastrophenhilfe – mit einem starken Anteil von „Nachbar in Not".

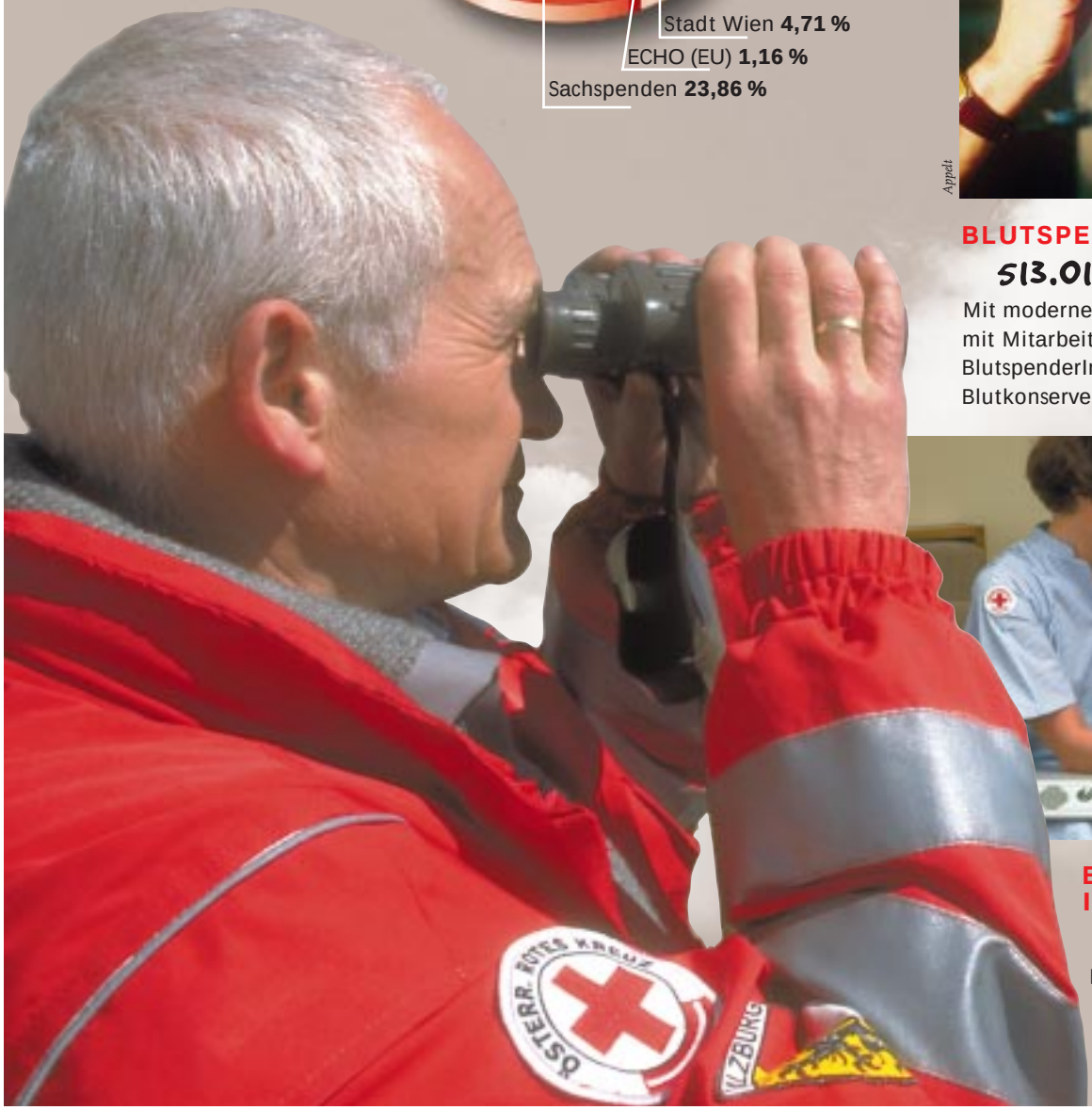


Appelt

BLUTSPENDEN

513.014 Blutkonserven (+ 13,7 %)

Mit modernen Hilfsmitteln wie Call-Center, mit Mitarbeitern und Bussen und dank treuer BlutspenderInnen haben wir wieder mehr Blutkonserven abgenommen als im Vorjahr.



BETREUTE PATIENTEN IN DEN GSD

57.786 (+ 4,6 %)

Nicht nur die Zahl der betreuten Patienten in den Gesundheits- und Sozialen Diensten, auch unser Leistungsangebot steigt.

Fotos: ÖRK

FREIWILLIGE

11.600.000 geleistete Stunden (–3,3 %)

Freiwillige Hilfe ist keine selbstverständliche Hilfe. Ohne die Freiwilligen ist das Rote Kreuz nicht vorstellbar. Wir danken für jede geleistete Stunde!

Anna Stöcker

ZIVILDIENSTLEISTENDE

2153 Zivildienstleistende (+ 3,7 %)

Sie sind wichtige und engagierte Mitarbeiter. Jetzt bekommen sie weniger Geld und weniger Plätze. Wie viele werden es im nächsten Jahr sein?

TEILNEHMER AN KURSEN

161.041 (+ 12 %)

Erste Hilfe, Krankenhilfe, Pflege von Mutter und Kind: Unsere Kurse schulen in der Leistung, die uns wichtig ist: Helfen!

NOTARZTWAGEN-STÜTZPUNKTE

96 (+ 6,7 %)

Das Ziel: Ganz Österreich mit genug Notarztwagen versorgen. Weit über 90 % des Bundesgebietes haben wir bereits abgedeckt.

DEFI-AUSBILDUNG

6456 Sanitäter ausgebildet

820 Geräte (Vorjahr: 0)

Danke an alle Sanitäter, die sich in ihrer Freizeit ausbilden ließen. Danke an alle Defi-Spender! Lesen Sie auf Seite 17 über die ersten Erfolge der Aktion „Defi inside“.

MEDIKAMENTENDEPOT

öS **33.035.598,–** (+ 73 %)

Eine gewaltige Steigerung! Wir haben Medikamente in alle Welt geliefert, aber auch an Bedürftige in Österreich verteilt.

DELEGIERTE INTERNATIONAL

67 (+ 123 %)

Das Österreichische Rote Kreuz ist weltweit im Einsatz. Die Zahl unserer Delegierten, die Regierungen und Bevölkerung im Ausland beraten, hat sich mehr als verdoppelt. Zusätzlich waren 156 Mitarbeiter im Österreich-Camp in Albanien im Einsatz.

ROTKREUZ-HILFE INTERNATIONAL

Das Haus der Kinder

Fotos: ÖJRK

Das Österreichische Jugendrotkreuz eröffnet ein Heim für bulgarische Strassenkinder.

Seit einem Jahr waren die Vorbereitungen in vollem Gange, am 3. April war es so weit: Das vom Österreichischen Jugendrotkreuz finanzierte Haus für soziale Integration in Dobric (Bulgarien) wurde eröffnet. Lachende Gesichter und fröhliche Kinderaugen verfolgten die Feier, als das renovierte Gebäude seinem Zweck übergeben wurde.

Maria Rögner: 53.000 Schilling gesammelt

Eröffnung: ÖJRK-Generalsekretär Zarhuber (l.) mit dem Dobricer Bürgermeister

Im Tagesheim wird Straßenkindern und Kindern aus problematischen Familienverhältnissen Unterstützung angeboten. Für besonders kritische Fälle stehen zehn Betten für Übernachtungen zur Verfügung. Zwei Pädagogen werden versuchen, den Kindern den Weg in ein geregeltes Leben zu ebnen. Ziel ist die Wiedereingliederung und eine Verbesserung der Beziehung zur Familie.

Viele der Kinder wurden zum Betteln gezwungen

Straßenkinder gehören in den Städten Bulgariens zum Alltag. Auch in Dobric, einer 130.000 Einwohner zählenden Stadt nahe dem Schwarzen Meer, kennt man das Problem. Dutzende Interviews wurden geführt, um die bedürftigsten Kinder auszuwählen, die von der Straße oder aus tristen Familienverhältnissen geholt werden sollten.

„Schon achtjährige Kinder sind drogenabhängig“

„Wir haben Platz für 20 Kinder, aber 50 bräuchten einen Platz“, sagt Artjun Erinozov, Präsident des Roten Kreuzes Dobric.

Straße statt Heim

„Viele Kinder ziehen die Freiheit der Straße den staatlichen Heimen vor“, erzählt Jassen Slivenski vom Bulgarischen Roten Kreuz. Das hat Folgen: „Das Alter drogenabhängiger Kinder in Bulgarien sinkt ständig. Das beginnt schon bei acht, neun Jahren“, berichtet Erinozov.

„Die meisten haben noch einen Elternteil oder Verwandte, bei denen sie leben könnten. Sie erleben aber Gewalt oder werden zum Betteln gezwungen. Da sagen die Kinder: Ich brauche meine Familie nicht.“

20 Kinder haben hier ein neues Heim gefunden

Katzenkalender

Der österreichischen Delegation gehörte neben Karl Zarhuber, dem Generalsekretär des ÖJRK, auch Maria Rögner an. Die Volksschullehrerin hatte mit ihren Schülern 660 Exemplare eines in Eigenregie hergestellten Katzenkalenders verkauft und eine Summe von 53.000 Schilling gespendet.

Zarhuber ist mit dem Konzept des Hauses für Integration sehr zufrieden, „weil es das Ziel hat, die Menschen nicht in der Abhängigkeit einer Heimatmosphäre zu halten, sondern sie zur Selbstständigkeit und Autonomie anzuleiten und zu begleiten.“

Die Hilfe geht weiter

440.000 Schilling wurden an das Rote Kreuz in Bulgarien überwiesen, 300.000 Schilling haben Umbau und Renovierung des Hauses gekostet. Für die Fortsetzung der Arbeit sind nun 140.000 Schilling vorhanden.

Die Finanzierung für dieses Jahr ist damit gesichert. Karl Zarhuber: „Eines ist klar: Wenn dieses Haus erfolgreich ist, dürfen wir nicht zulassen, dass es aus Geldmangel zusperren muss.“ ▲

Spendenkonto: Erste Bank der Österreichischen Sparkassen, Kennwort „Dobric“, Konto-Nr. 02551063

DEFI
DER NEUE RETTER

Sein zweiter Geburtstag

WIE EIN HERZPATIENT VOM ROTEN KREUZ INS LEBEN ZURÜCKGEHOLT WURDE.

Es war ein sonniger Nachmittag am Wörther See, als sich Gottfried Lafnitzegger mit seinen Freunden traf. Man wollte auf den großen Brettern im Freien Schach spielen.

Einer der Freunde erinnert sich, was dann geschah: „Er hat eine Schachfigur in der Hand gehabt und ist damit umgefallen. Von einem Moment auf den anderen. Seine Lippen haben sich blau verfärbt."

„Das Wichtigste ist aber der Ersthelfer, der richtig reagiert"

Da einer der Freunde ein geschulter Ersthelfer war, erkannte man den Herzstillstand sofort und begann zu zweit mit der Wiederbelebung – Beatmung und Herzmassage. Unterdessen verständigte ein Dritter die Rettung. Der Notarzt war gleich zur Stelle und hatte auch einen „Defi" mit. Dieses kleine Gerät (Bild oben) besitzt Elektroden, die an den Brustkorb angelegt werden.

Defi in Aktion

Dann analysiert der Defi den Zustand des Patienten. Ist er bedrohlich, wird ein leichter Stromstoß empfohlen, der mit dem Gerät gegeben werden kann. Nach 20 Minuten intensiver Wiederbelebung holte der Defi den 71-Jährigen ins Leben zurück.

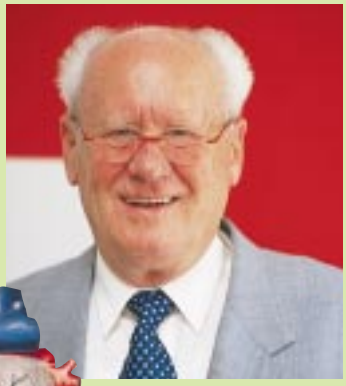
Gottfried Lafnitzegger war in der Versicherungsbranche tätig. Wegen seiner umgänglichen und engagierten Art stieg er rasch zum Landesdirektor auf.

Aber der stressige Beruf forderte seinen Tribut: Der sportliche Steirer litt unter Herzproblemen und musste privat und beruflich leiser treten. Er erlitt drei Herzinfarkte und musste sich einer Bypass- und einer Aortaoperation unterziehen. Doch er lässt sich nicht unterkriegen, ist aktiv, fährt Ski, wandert in den Bergen oder geht einfach seinem Hobby nach – dem Schachspielen.

Vier Tage danach

Wie er gerettet wurde, weiß der Pensionist aus den Erzählungen seiner Freunde. „Ich bin erst vier Tage nach dem Vorfall wieder aufgewacht. Nach meiner Entlassung aus dem Spital habe ich alle Beteiligten zu einem Abendessen eingeladen. Da haben sie mir erzählt, was passiert ist."

Seit damals weiß Gottfried Lafnitzegger, welche Umstände sein Leben gerettet haben. „Es war sofort jemand da, der richtig geholfen hat. Der Notarzt traf auch gleich mit dem Defi ein, und die Rettungskette hat einfach perfekt funktioniert. Aber das Allerwichtigste ist immer noch der Ersthelfer, der sofort zur Stelle ist und richtig reagiert." ▲



Fotos: ÖRK/Anna Stöcher

Contrast

Gerettet: Gottfried Lafnitzegger geht es wieder gut

Das ÖRK hat für seine SanitäterInnen ein Lehrvideo zum Defi-Einsatz entwickelt. Die Firmen Medtronic/Physio Control und Chemomedica haben die Entstehung dieses Lehrmittels großzügig unterstützt – wir danken den beiden Sponsoren!

IMPULS FÜR DAS LEBEN

Was ist ein Defi?

Jeder hat schon einmal vom Defibrillator gehört, aber wie funktioniert dieses Gerät? Prof. Dr. Berthold Petutschnigg, leitender Ausbildungsarzt im Bildungszentrum des Österreichischen Roten Kreuzes (Bild rechts): „Es gibt mehrere Arten des Herzstillstandes, die der Laie nicht unterscheiden kann. Entweder steht das Herz still und muss mechanisch reanimiert werden. Die zweite Art ist das Kammerflimmern, wo die Herzmuskelfasern so schnell schlagen, dass kein Blut mehr aus dem Herz transportiert wird. ‚Fibrillieren' nennt man diese Form des Herzstillstandes. Defibrillation ist die elektrische Unterbrechung dieser Herzmuskelzuckungen. Bisher konnte nur der Arzt entscheiden, ob eine Unterbrechung notwenig ist oder nicht. Der halbautomatische Defibrillator kann diese Entscheidung treffen und bei Bedarf den elektrischen Schlag auslösen, der das Kammerflimmern unterbricht."

DEFI IM EINSATZ

Schon 23 Leben gerettet.

Derzeit sind im Österreichischen Roten Kreuz 820 halbautomatische Defibrillatoren (Defis) im Einsatz. Seit dem Vorjahr, als der Defi-Einsatz auf Initiative des ÖRK für Sanitäter legitimiert wurde, haben 11.600 Rotkreuz-Sanitäter binnen weniger Monate die zusätzliche Ausbildung und die Einschulung auf die verwendeten Geräte absolviert.
Bisher wurden die Defis 393-mal eingesetzt – öfter als einmal täglich.
23 Menschen überlebten dank des Defibrillators. Wir möchten auf diesem Weg allen Spendern danken, die die Anschaffung der Defis ermöglicht haben.

RAT & HILFE

Was ist eigentlich ein Freischwimmer?

Auch in seichten Gewässern verunglücken immer wieder Menschen tödlich. Aber oft genug werden sie rechtzeitig geborgen. Dank der guten Ausbildung der Retter, die schon in jungen Jahren beginnen sollte.

OKTOPUS. 1999 haben 25.895 Kinder beim Österreichischen Jugendrotkreuz einen Oktopus- oder Frühschwimmerkurs absolviert und dabei ihre Schwimmkünste unter Beweise gestellt.

FREISCHWIMMER. Ein Freischwimmer ist jemand, der die nächste Stufe der Schwimmausbildung des Österreichischen Jugendrotkreuzes absolviert hat. Dazu muss man das 7. Lebensjahr vollendet haben und körperlich geeignet sein. Wenn man 15 Minuten ohne Unterbrechung schwimmen kann, einen Sprung aus 1 m Höhe ins Wasser absolviert hat und die allgemeinen Baderegeln kennt, wird man mit dem Österreichischen Schwimmabzeichen belohnt.
Weitere Stufen in dieser Ausbildung – die als Vorbereitung für den Rettungsschwimmer gedacht ist – sind der Fahrtenschwimmer und der Allroundschwimmer. Da muss man allerdings schon mehr leisten.

Anna Stöcher

FAHRTENSCHWIMMER. Für den Fahrtenschwimmer muss man mindestens 9 Jahre alt sein und wieder 15 Minuten in beliebigem Schwimmstil ununterbrochen schwimmen. Nach einem Kopfsprung dann 10 Meter Streckentauchen, einen ca. 2,5 Kilo schweren Gegenstand aus ca. 2 Meter Tiefe heraufholen und 50 Meter rückenschwimmen, ohne die Arme einzusetzen. Auch die Kenntnis der Baderegeln ist hier natürlich Voraussetzung – und schon darf man sich Fahrtenschwimmer nennen.

ALLROUNDSCHWIMMER. Für den Allroundschwimmer muss man mindestens 11 Jahre alt sein, zusätzlich noch 100 Meter brust- und 100 Meter rückenschwimmen. Dann 100 m in beliebigem Schwimmstil in einer Zeit von 2 Minuten 30 bewältigen und eine gleich große Person an der Wasseroberfläche über eine Strecke von 20 Metern transportieren. Außerdem muss der Allroundschwimmer die Selbstrettung beherrschen.

Informationen: E-Mail: jugendrotkreuz@redcross.or.at, Internet: www.oejrk.at

REZEPT

DAS REZEPT FÜR DEN AUGUST

Aus: „Dr. Oetker: Grillen", Heyne Verlag, 96 S., öS 109,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare von „Grillen".

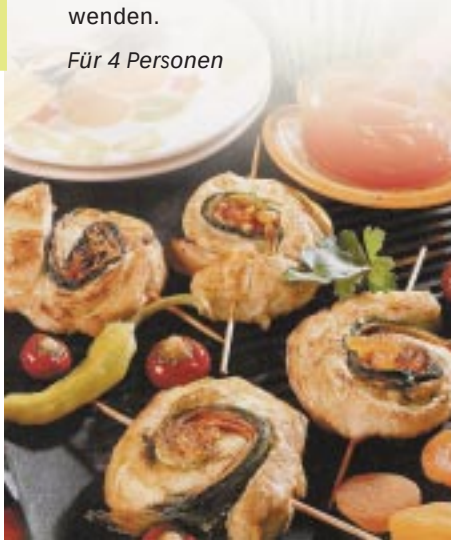
Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz", Kennwort „Grillen", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Gegrillte Putenschnecken

Zutaten für 4 Personen:
800 g Putenbrustfilet
1 kleine Stange Porree
100 g getrocknete Aprikosen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
100 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
4 EL Speiseöl

1 Das Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Putenbrustfilet flach schneiden, sodass 2–3 flache Putenbrustscheiben entstehen.
2 Den Porree putzen, waschen und die Blätter der Länge nach lösen. Porreeblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort in Eiswasser abschrecken, auf Küchenpapier legen und trockentupfen.
3 Die Aprikosen klein würfeln. Das Fleisch etwas flach drücken, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit der Hälfte des Frischkäses bestreichen. Porreeblätter darauf legen, mit dem übrigen Käse besteichen. Aprikosenwürfel darauf verteilen und fest aufrollen.
4 Das Fleisch mit einem scharfen Messer oder einem elektrischen Messer in je 4 Scheiben schneiden. Jede Fleischschnecke auf einen Holzspieß stecken und mit Öl bestreichen.
5 Die Putenfleischschnecken auf dem vorgeheizten Grill 10–15 Minuten grillen. Dabei ab und zu wenden.

Für 4 Personen



*Je ein Kochbuch „Salate" haben gewonnen: Marlis **Opperer**, 6780 Schruns; Rosa **Ressl**, 7071 Rust/See; Gerti & Hans **Altmann**, 2340 Mödling; Brunhilde **Leitner**, 1010 Wien; Anna **Prochazka**, 3500 Krems.*

GESUNDHEIT

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Grillen – gefährlicher Genuss.

Contrast

Grillen ist gerade im Sommer äußerst beliebt. Wer aber die Geduld verliert, weil die Glut nicht werden will, oder einfach nur unachtsam ist, für den kann das Grillvergnügen ein böses Ende nehmen. Zahlreiche Menschen werden jedes Jahr mit Verbrennungen ins Krankenhaus gebracht, die sie sich beim Grillen zugezogen haben, sagt der Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes, Dr. Heinz Peter Slatin.

- ✓ Achten Sie darauf, dass der Griller sicher steht und nicht umkippen kann.
- ✓ Verwenden Sie nur geeignete Zündhilfen wie Pasten oder Grillanzünder. Brennspiritus, Petroleum oder Benzin sind absolut ungeeignet, weil sie beim Vergießen bereits verdunsten. Die dadurch entstandene höchst entzündliche Dampfwolke kann sich blitzartig entzünden und zu schwersten Verbrennungen führen.
- ✓ Stellen Sie für alle Fälle einen Kübel Wasser oder einen Feuerlöscher bereit. Auch Fett, das in die Glut tropft, kann Flammen verursachen.
- ✓ Bei Gasgrillern müssen die Anschlüsse dicht sein, und der Schlauch darf nicht der Hitze ausgesetzt sein.
- ✓ Beim Grillen in geschlossenen Räumen besteht ohne ausreichende Zu- und Abluft Vergiftungs- oder sogar Erstickungsgefahr.
- ✓ Grillen ist die nährstoffschonendste Art der Fleischzubereitung. Andererseits können aber auch gesundheitsschädigende Stoffe entstehen. Vor allem dann, wenn Fleischsaft oder Fett auf die Grillkohle tropft und verbrennt, bildet sich starker Rauch, der sich auf dem Fleisch niederschlägt. Dadurch gelangen Krebs erregende Stoffe über die Nahrung in den Organismus. Geräuchertes, gepökeltes oder fettes Fleisch sollte daher nicht gegrillt werden.
- ✓ Gehen Sie es gemütlich an. Es dauert mindestens eine halbe Stunde, bis die Glut die optimale Temperatur erreicht hat und die Rauchentwicklung ausbleibt.
- ✓ Grilltassen oder Ähnliches halten das abtropfende Fett zurück und verringern so die Schadstoffbildung.

Gesundheitsredaktion im Internet: http://www.redcross.or.at

VON ROTKREUZ-ARZT DR. HEINZ PETER SLATIN

SONNE

WAS TUN BEI SONNENSTICH?

SONNENSTICH

URSACHE
- durch direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf erfolgt eine Reizung der Hirnhaut; Kinder dürfen daher nicht mit unbedecktem Kopf der Sonne ausgesetzt sein; gefährdet sind besonders Kleinkinder

ERKENNEN
- hochroter, heißer Kopf
- Unruhe, Kopfschmerz, Schwindel
- Übelkeit und Erbrechen
- Benommenheit, evtl. Bewusstlosigkeit
- evtl. Krämpfe

ERSTE HILFE
- das Kind an einen kühlen, schattigen Ort bringen

bei Bewusstsein:
- Oberkörper erhöht lagern
- mit kalten, feuchten Tüchern kühlen
- Notruf

ohne Bewusstsein:
- Stellen der Notfalldiagnose
- entsprechende lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Notruf

HITZSCHLAG

URSACHE
- generelle Überwärmung des Körpers mit fehlender Möglichkeit der Wärmeabgabe, z. B. Hitzestau im Auto, daher Kinder nicht im Auto zurücklassen!

ERKENNEN
- Temperatur über 40,5° C
- Unruhe, Kopfschmerz
- Übelkeit und Erbrechen
- Benommenheit, evtl. Bewusstlosigkeit

ERSTE HILFE
- wie bei Sonnenstich

Contrast

RÄTSELN SIE MIT!

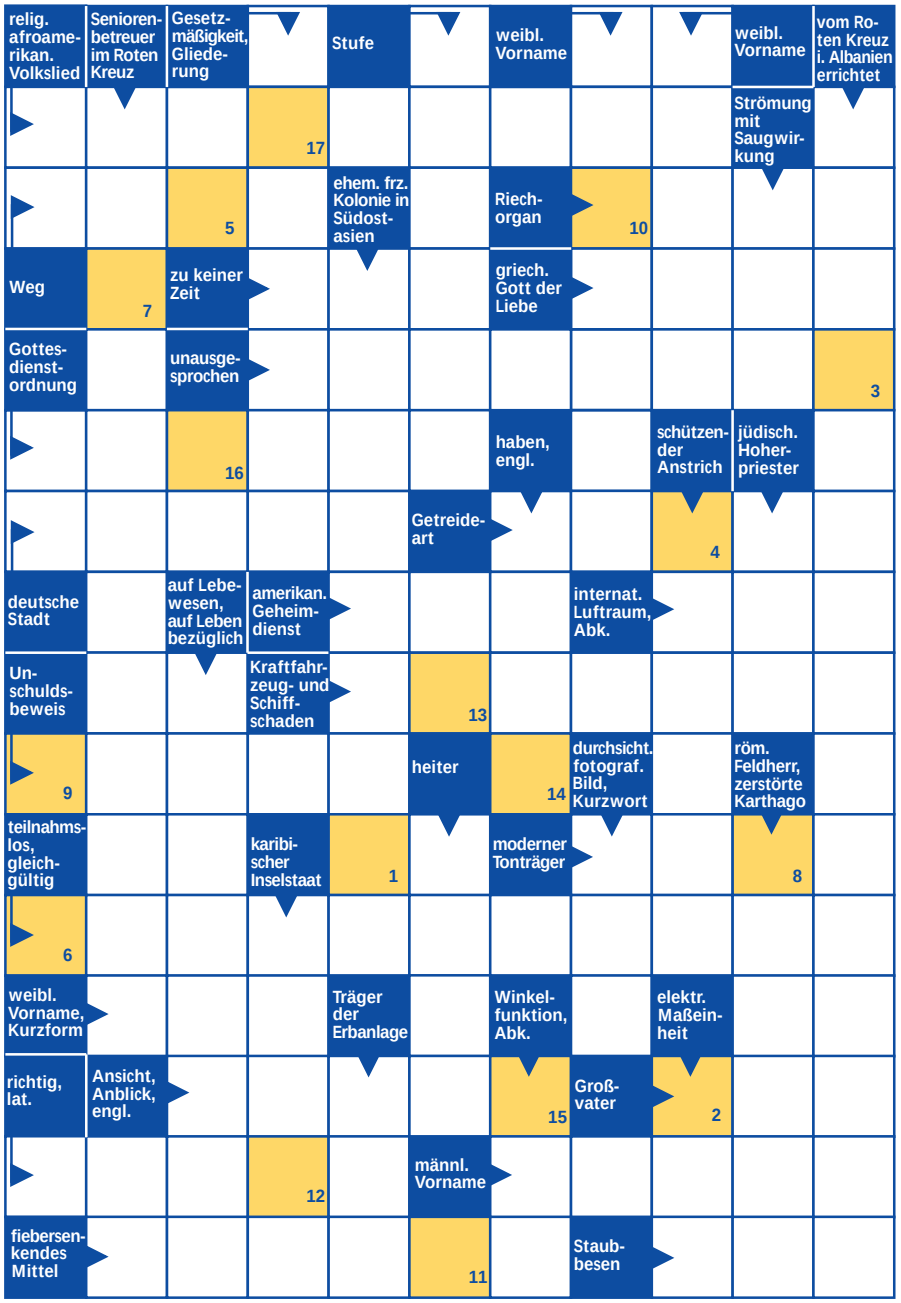
GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen den Namen eines freiwilligen Helfers des Österreichischen Roten Kreuzes, der in dringenden Fällen stets zur Stelle ist.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **15. August 2000** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

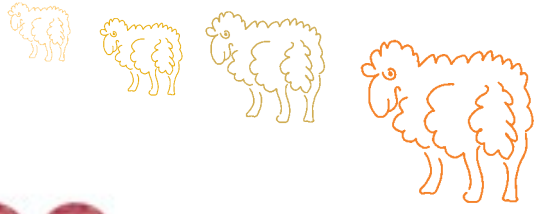


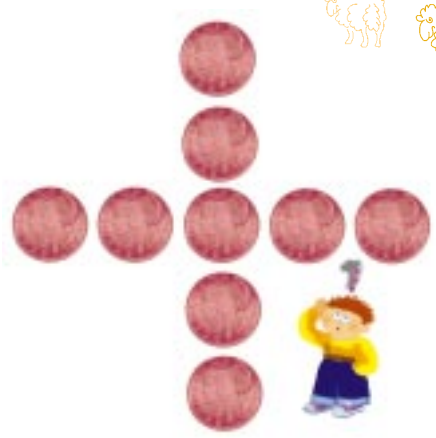
GEBURTSTAGSFEST

Irene will zu ihrer Geburtstagsfeier ihre Verwandten einladen. Sie würde sich freuen, wenn eine Urgroßmutter, zwei Großmütter, drei Mütter und drei Kinder zu Besuch kämen. Wie viele Personen muss Irene mindestens einladen?

WIE VIELE SCHAFE?

Wenn der Schäfer seine Schafe paarweise in den Stall treibt, bleibt eines übrig. Treibt er sie zu dritt, viert, fünft oder sechst, bleibt wieder eines übrig. Erst wenn er Gruppen zu jeweils sieben Schafen bildet, ist keines überzählig. Wie viele Schafe hat die Herde?





MÜNZENKREUZ

Auf dem Tisch liegen neun Münzen. Nimmt man die oberste und die unterste Münze ganz weg – wie macht man es, dass noch immer in jeder Reihe fünf Münzen liegen?

AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: WELTWEIT IM EINSATZ

Kreuzworträtsel

Wir fragten, wo die Katastrophenhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes aktiv ist. Die Lösung lautete: Weltweit im Einsatz (und natürlich auch in Österreich). Wie viele österreichische Delegierte im Ausland tätig sind, erfahren Sie auf Seite 13.
Aus den vielen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen: Den ersten Preis, eine Metall-Armbanduhr mit Lederband, gewann Johanna **Jesse**, 9020 Klagenfurt. Je einen Teddybären erhielten: Adolf **Pichler**, 1120 Wien; Hans **Götz**, 1120 Wien; Karl **Schiexl**, 2020 Hollabrunn; Rudolf **Gasnarek**, 2353 Guntramsdorf; Eduard **Stiedl**, 3004 Ollern-Waldheim; Johann **Wagner**, 3340 Waidhofen/Ybbs; Franz **Gerner**, 4950 Altheim; Werner **Kapeller**, 4076 St. Marienkirchen; Helga **Demml**, 4800 Attnang-Puchheim; Erich **Schwarzenlander**, 5201 Seekirchen a. W.; Hildegard **Steinhauser**, 5026 Salzburg; Hans **Stadelmann**, 6830 Rankweil; Jan **Wieczorek**, 6900 Bregenz; Marga **Scharf**, 7212 Forchtenstein; Felix **Marchhart**, 7212 Forchtenstein; Erika **Ganzer**, 8130 Frohnleiten; Walter **Thallinger**, 8781 Wald; Maria **Preschern**, 9020 Klagenfurt; Familie **Kaltenbacher**, 9232 Rosegg; Volker **Mann**, 9433 St. Andrä, Lavanttal. Wir gratulieren den Gewinnern!

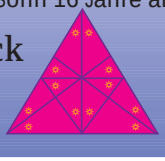
Unhöflicher Gastwirt

In jedem der 20 Zimmer steht mindestens ein Bett. Also: 36 – 20 = 16. Das ist die Anzahl der Zweibettzimmer. Im Ganzen sind es 4 Einbett- und 16 Zweibettzimmer.

Drei Generationen

Drei Generationen: Großvater 69, Vater 40, Sohn 16 Jahre alt.

Dreieck



Lösung zum Erste-Hilfe-Quiz auf Seite 8:
1. b; 2. b; 3. b; 4. b; 5. b.
Zählen Sie Ihre richtigen Antworten und erfahren Sie auf Seite 8, wie gut Sie in Erster Hilfe sind.

Die Gewinner des Hauskrankenpflegebuchs: *Adalbert **Holzfeind**, Spittal; Waltraud **Rauscher**, Taubitz im Waldviertel; Seraphine **Grebien**, Wies; Walpurga **Kores**, Klagenfurt; Josefine **Wundersamer**, Liezen; Katharina **Pernull**, Tröpolach; Bibiana **Frick**, Nenzing; Maya **Kerschbaum**, Mödling.*

EINSICHTEN

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Urlaub

Sehenswürdigkeiten gehören zu den härtesten Pflichten, die dem Reisenden von unserer Kultur auferlegt werden.
Peter Bamm, deutscher Chirurg und Schriftsteller (1897–1975)

Am besten studiert man Menschen, indem man reist.
Giacomo Casanova, italienischer Schriftsteller (1725–1798)

Früher sind die Menschen für die Freiheit auf die Barrikaden gestiegen. Jetzt tun sie es für die Freizeit.
Werner Finck, deutscher Schauspieler (1902–1978)

Kommt ein Ochs in fremdes Land, wird er doch als Rind erkannt.
Freidank, deutscher fahrender Spruchdichter (1158–1233)

Jung und alt

Es dauert sehr lange, bis man jung wird.
▲ *Pablo Picasso, spanischer Maler und Bildhauer (1881–1973)*

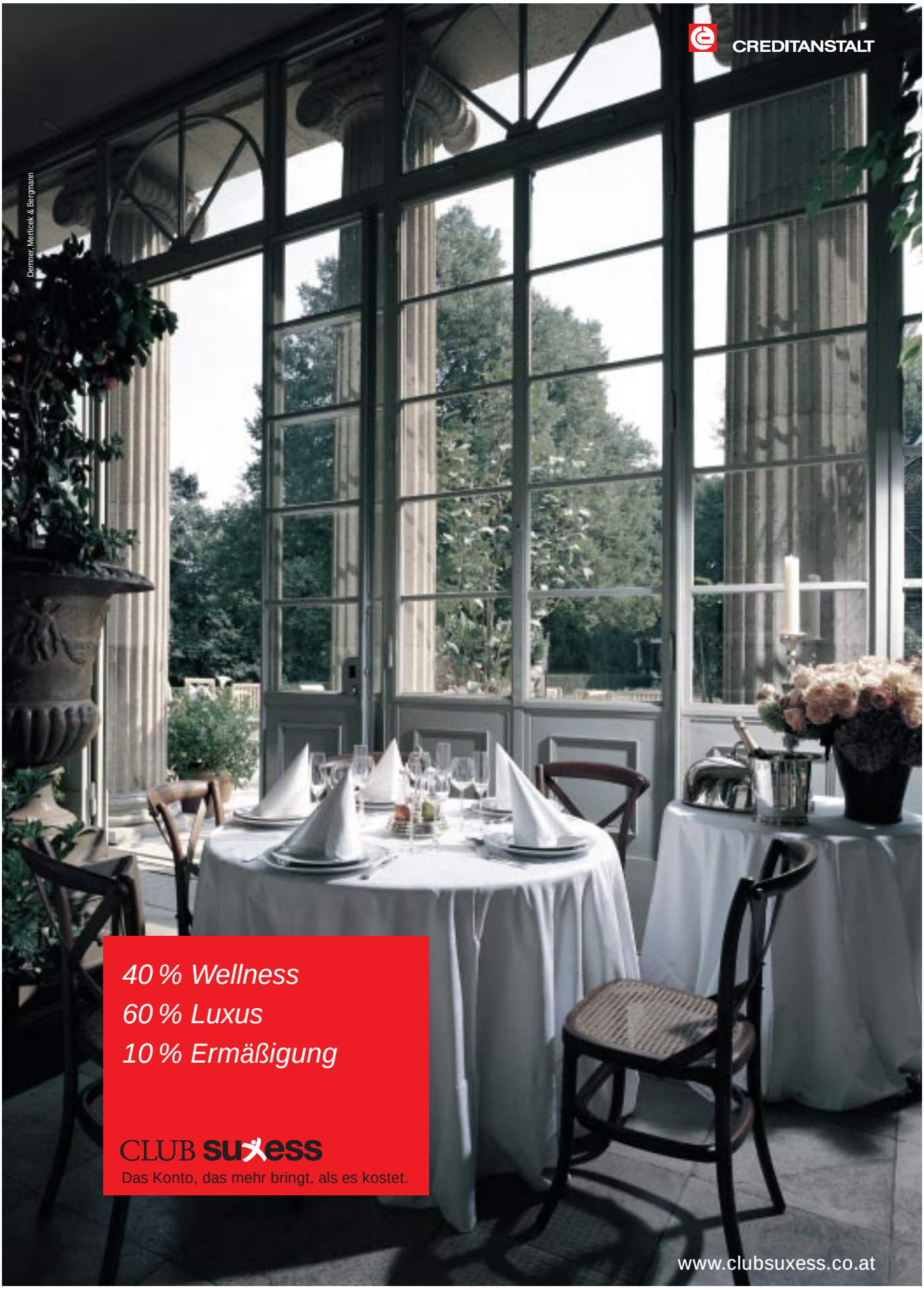
Im Alter versteht man besser, die Unglücksfälle zu verhüten, in der Jugend, sie zu ertragen.
Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph und Schriftsteller (1788–1860)

Die Sorge geziemt dem Alter, damit die Jugend eine Zeit lang sorglos sein könne.
Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter (1749–1832)

Alt werden steht in Gottes Gunst, jung bleiben, das ist Lebenskunst.
Volksmund

Nur wer sein Alter verleugnet,
fühlt sich wirklich alt.
Lilli Palmer, deutsche Schauspielerin (1914–1986)
◀

Fotos: Contrast


CREDITANSTALT
Demner, Merlicek & Bergmann
40 % Wellness
60 % Luxus
10 % Ermäßigung
CLUB suxess
Das Konto, das mehr bringt, als es kostet.
www.clubsuxess.co.at